



# Guía para Lenguaje inclusivo

Cómo hablamos importa. En ocasiones, nuestro lenguaje puede incluir expresiones indirectas o sutiles de racismo, incluso si no es intencionado. Conocidas como microagresiones, estos desprecios verbales, desaires, menosprecios e insultos cotidianos van dirigidos a grupos marginados y pueden afectar en gran medida a su bienestar. Aunque son de pequeña escala y a veces involuntarias, las microagresiones pueden tener efectos perjudiciales a largo plazo en la salud física y mental de las personas a las que se dirigen y en la sociedad, al reforzar estereotipos nocivos.

Reconocer el lenguaje microagresivo es esencial para fomentar un entorno más inclusivo y solidario para todas las personas. A continuación se sugieren términos no estigmatizantes que pueden utilizarse para sustituir el lenguaje potencialmente hiriente.

## Raza y etnia

*En lugar de esto...*

- Referirse a las personas como gente de color, indígena de color (para referirse a indígena americano)
- Nativo americano (para publicaciones federales)
- Esquimal
- Oriental
- Afroamericano
- Negro
- Caucásico
- No blanco (utilizado con o sin especificar no hispano o latino)

*Pruebe esto...*

- Personas/comunidades/poblaciones indígenas americanas o nativas de Alaska
- Personas asiáticas
- Personas negras o afroamericanas; personas negras
- Nativos de Hawai
- Personas de las islas del Pacífico
- Personas blancas
- Personas que se identifican con más de una raza; personas de más de una raza; personas de razas múltiples
- Personas hispanas o latinas

## Salud mental/conductual

*En lugar de esto...*

- Enfermo mental
- Loco
- Demente
- Defecto mental
- Padece o está aquejado de [enfermedad].
- Asilo

*Pruebe esto...*

- Personas con una enfermedad mental
- Personas con un trastorno mental preexistente
- Personas con un trastorno de salud conductual preexistente
- Personas con un diagnóstico de enfermedad mental, trastorno de salud mental, trastorno de salud conductual
- Hospital o centro psiquiátrico

## Estatus de inmigración

*En lugar de esto...*

- Illegales
- Inmigrantes ilegales
- Extranjeros ilegales
- Migrantes ilegales
- Extranjeros
- Los nacidos en el extranjero

*Pruebe esto...*

- Personas con estatus de indocumentados
- Hogares de estatus mixto
- Inmigrante, migrante
- Solicitante de asilo o personas que buscan asilo
- Poblaciones refugiadas o refugiadas
- Personas no nacidas en los EE. UU./personas nacidas en el extranjero

## Estatus socioeconómico (SES)

*En lugar de esto...*

- Afectados por la pobreza
- Los pobres/personas pobres

*Pruebe esto...*

- Personas con menores ingresos
- Personas/hogares con ingresos por debajo del nivel federal de pobreza
- Personas con ingresos autodeclarados en el grupo de ingresos más bajo (si se definen tramos de ingresos)
- Personas en situación de pobreza (no utilice “marginados” cuando se refiera a nivel socioeconómico bajo)

Fuente: Centros de Control y Prevención de Enfermedades

## #MinorityMentalHealthMatters #NotaCharacterFlaw

Si usted o alguien que conoce está luchando con un problema de salud mental, hay ayuda disponible.

Comuníquese con la línea de mensajes de texto de crisis de Mental Health America, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana (envíe un mensaje de texto con MHA al 741-741).



*Kit de herramientas de sensibilización sobre la salud mental*

Visite [LucetHealth.com](http://LucetHealth.com) para obtener más recursos.